

月の課題

課題1 :				
		効果	気軽さ	時間
具体的な練習内容	•	A・B・C	A・B・C	A・B・C
	•	A・B・C	A・B・C	A・B・C
	•	A・B・C	A・B・C	A・B・C

課題2 :				
		効果	気軽さ	時間
具体的な練習内容	•	A・B・C	A・B・C	A・B・C
	•	A・B・C	A・B・C	A・B・C
	•	A・B・C	A・B・C	A・B・C

課題3 :				
		効果	気軽さ	時間
具体的な練習内容	•	A・B・C	A・B・C	A・B・C
	•	A・B・C	A・B・C	A・B・C
	•	A・B・C	A・B・C	A・B・C

週の課題と進捗チェック表

1週目の課題	•	完了	持ち越し	再考
	•	完了	持ち越し	再考
	•	完了	持ち越し	再考
2週目の課題	•	完了	持ち越し	再考
	•	完了	持ち越し	再考
	•	完了	持ち越し	再考
3週目の課題	•	完了	持ち越し	再考
	•	完了	持ち越し	再考
	•	完了	持ち越し	再考
4週目の課題	•	完了	持ち越し	再考
	•	完了	持ち越し	再考
	•	完了	持ち越し	再考

検証(効果があったこと、なかったこと、新たに発見した課題、その他)

--

改善(検証したことをもとに変更・再構築すべき練習内容)

--